

PENGARUH MENYUSUI SECARA EKSKLUSIF SELAMA 6 MINGGU *POSTPARTUM* TERHADAP PENURUNAN BERAT BADAN IBU

RINA SAYEKTI -- E2A003060
(2007 - Skripsi)

Pertumbuhan janin, pertumbuhan rahim, dan peningkatan volume darah merupakan faktor-faktor penyebab kenaikan berat badan selama kehamilan. Berat badan tersebut akan kembali ke berat badan sebelum hamil setelah melahirkan. Salah satu cara yang paling aman untuk menurunkan berat badan setelah melahirkan adalah dengan menyusui secara eksklusif. Tujuan dari penelitian ini adalah menganalisis pengaruh menyusui secara eksklusif terhadap penurunan berat badan ibu *postpartum*. Penelitian ini merupakan penelitian observasional longitudinal dengan pendekatan kohort. Populasi dalam penelitian ini adalah ibu-ibu menyusui *postpartum*. Sampel diambil sebanyak 25 orang untuk kelompok ibu menyusui eksklusif dan 25 orang untuk kelompok ibu menyusui tidak eksklusif dengan metode *purposive sampling*. Pengambilan data berat badan responden diperoleh dengan cara penimbangan setiap 2 minggu sekali selama 6 minggu. Analisis data menggunakan *regresi linear variable dummy* dengan taraf signifikansi 95%. Hasil penelitian menunjukkan bahwa selama 6 minggu *postpartum*, sebanyak 96% ibu menyusui eksklusif dan 72% ibu menyusui tidak eksklusif mengalami penurunan berat badan. Berdasarkan uji statistik didapatkan hasil bahwa ada pengaruh yang signifikan antara menyusui secara eksklusif terhadap penurunan berat badan ibu selama 6 minggu *postpartum*, sedangkan selama 2 minggu dan 4 minggu *postpartum* tidak ada pengaruh yang signifikan. pengaruh menyusui eksklusif terhadap penurunan berat badan ibu sebesar 12,9% dengan rerata penurunan berat badan sebesar 2,08 kg pada ibu menyusui eksklusif dan 0,89 kg pada ibu menyusui tidak eksklusif. Penelitian ini menyarankan agar ibu-ibu menyusui secara eksklusif untuk menurunkan berat badan setelah melahirkan dan diharapkan ada penelitian lanjut untuk mencari faktor-faktor lain yang berpengaruh terhadap penurunan berat badan ibu *postpartum*.

Kata Kunci: menyusui eksklusif, penurunan berat badan,

THE EFFECT OF EXCLUSIVE LACTATION DURING 6 MONTH POSTPARTUM ON MOTHER'S WEIGHT LOST

weight gain during pregnancy caused by several factor, such us infant's growth, uterus's growth, and increase of blood volume. After delivery, the body weight will back to body weight before pregnancy. Exclusive lactation is one of the safety methods to losing body weight after delivery. The aim of the research was to analyze effect of exclusive lactation to postpartum mother's weight lost. It was longitudinal observasional research with cohort approach. The population was postpartum lactation mothers. The sample was taken 25 people for the exclusive lactation mother's group and 25 people for the non exclusive lactation mother's group with purposive sampling method. Data analyzed by using regression linear dummy variable with significant 95%. Result of the research for 6 weeks postpartum show that 96% exclusive lactation mother and 72% not exclusive

lactation mother got weight lost. From the statistic, we can found that there was effect of exclusive lactation to mother's weight lost during 6 weeks postpartum. There was no effect of exclusive lactation on weight lost for 2 weeks and 4 weeks postpartum. On exclusive lactation, the average weight lost was 2,08 kg. This research suggested to lactation mother do exclusive lactation to get weight lost after delivery and longitudinal studies are needed to confirm the other factors which cause postpartum weight lost

Keyword : postpartum weight lost, postpartum, exclusive lactation